



BARFUSSSPAZIERGANG AUF BINDLACHS HÜGEL

- Wann:** Sonntag, den 03.06.2012
- Treffpunkt:** 10.00 Uhr in Bindlach bei der „Bindl Sauna“
- Wandergebiet:** Auf dem Hügel von Bindlach
- Wanderführer:** Wolfgang Fleißner
- Ausrüstung:** Sonnencreme, Kopfbedeckung, leichtes Schuhwerk ausreichend, Für danach: Wasser zur Fußreinigung
- Verpflegung:** Getränk (Einkehr ist nicht geplant)
- Wanderbeschreibung:** Wir laufen über dem Hügel von Bindlach. Gestartet wird bei der Bindl Sauna. Die Wege sind wechseln sich im Untergrund ab. Mal grober und feiner Schotter, Feldweg, ein Stück Asphaltstraße, ein Stück mit hohem und niedrigem Gras und ein erdiger Abschnitt. Abgerundet wird der Spaziergang durch einen feinen Wiesenweg mit herrlicher Rundumsicht.
- Warum ein Barfußspaziergang?** Wir haben verlernt, unser Fundament zu achten - unsere Füße. Sie werden in meist zu enges und/oder falsches Schuhwerk gezwängt, bekommen keinen Platz zum Atmen und die Muskeln verkümmern. Wir spüren auch nicht mehr die Verbindung zur Erde. Ich möchte euch gerne vermitteln, wie „reiz“-voll Barfußgehen sein kann - Stichwort Fußreflexzonen. (Auch Sportler profitieren davon.)
- Streckenlänge:** 4,0 km / ca 2,0 Stunden
- Schwierigkeit:** Ein leichter Spaziergang - einmal rauf, einmal runter.
- Wer:** Die Wanderung ist für Jung und Alt.
- Anmeldung:** Anmeldung bei Wolfgang Fleißner, Tel.: 0151 - 20790049 oder wolfgangf@naturfreunde-bayreuth.de
- Kosten:** Für NaturFreunde-Mitglieder, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Arbeitslosen, Studenten und Auszubildenden ist die Wanderung frei. Gäste zahlen eine Organisationsgebühr von 3,50 € und jede weitere Person 2,50 €. Die Gebühr wird von der Wanderung bei dem jeweiligen Wanderleiter bezahlt. Bei Fahrgemeinschaften werden die Kosten entsprechend aufgeteilt.

